

عنوان: بررسی کیفیت خواب، کیفیت زندگی و بی خوابی در بیماران دچار آرتروز زانو و مقایسه با افراد سالم

استاد راهنما: دکتر مهناز عباسی ، **استاد مشاور:** دکتر پاکپور، **پژوهش و نگارش:** یاسمن اصغرزاده

چکیده

مقدمه: استئوآرتریت شایع‌ترین نوع آرتروز و از علل شایع ناتوانی در جامعه می‌باشد زیرا به علت درد و محدودیت حرکت زانو و ضعف عضلات بیمار در انجام فعالیت‌های روزانه دچار اختلال می‌شود. تخریب غضروف مفصلی و از بین رفتن کارایی مناسب مفصل در بیمار به صورت درد، ناپایداری مفصلی، کاهش دامنه حرکتی و دفورمیتی بروز می‌نماید. همچنین بر بسیاری از جنبه‌ها اثر می‌گذارد. اختلال در شروع خواب، ادامه خواب، اختلالات مفصلی و... از جمله این موارد می‌باشند. بی خوابی بیشتر به عنوان یک علامت مطرح است و در نتیجه موجب اثر بر روی کیفیت زندگی بیمار می‌شود. هدف از این مطالعه مقایسه کیفیت خواب، کیفیت زندگی و میزان بی خوابی بین افراد مبتلا به آرتروز زانو و افراد سالم است. **مواد و روش‌ها:** این مطالعه توصیفی-تحلیلی به روش موردی-شاهدی در بیماران دچار استئوآرتریت زانو مراجعه کننده به درمانگاه روماتولوژی بیمارستان ولایت قزوین انجام شد. تشخیص استئوآرتریت زانو توسط متخصص روماتولوژی بر اساس کرایتریای ACR داده شد. بیمارانی که سابقه بیماری مزمن، جراحی زانو، بیماری روانپزشکی و مصرف طولانی مدت دارو دارند از مطالعه خارج شدند. افراد سالم و بدون سابقه بیماری نیز که از نظر سنی و جنسی با گروه بیماران همسان بودند به عنوان گروه کنترل وارد مطالعه شدند. پرسشنامه‌های کیفیت خواب پینتربورگ و کیفیت زندگی SF 36 و بی خوابی توسط همه افراد تکمیل شد. در این بررسی از تمامی بیماران خواسته شد تا شدت درد خود را با استفاده از Womac score مشخص کنند.

نتایج: در مجموع ۳۹۰ بیمار ۲۶۳ نفر معادل ۶۷٫۴٪ را جنس زن و ۱۲۷ نفر (۳۲٫۶٪) را آقایان تشکیل می‌دادند. به تفکیک در گروه مورد ۶۵٫۶٪ خانم و ۳۴٫۴٪ آقا بودند و در گروه کنترل نیز ۶۹٫۲٪ زن و ۳۰٫۸٪ آقا بودند. کمترین سن در میان افراد ۳۴ و بیشترین ۷۸ سال بود که به طور میانگین ۵۵٫۲۷ (±۱۱٫۰۳) سال را داشتند. پرسشنامه WOMAC بر اساس علایم، میانگین امتیاز ۴۱٫۹۴ برای گروه بیمار و ۴٫۴۵ برای گروه کنترل ثبت شد ($p=۰٫۰۲$). ارتباط معنا دار بین کیفیت خواب و شدت استئوآرتریت زانو یافت شد ($p=۰٫۰۰۶$). در بررسی دو مؤلفه اضطراب و افسردگی در پرسشنامه کیفیت زندگی افراد مورد مطالعه، در معیارهای اضطراب در گروه مورد در مقابل گروه کنترل از میزان اضطراب بیشتری برخوردار بودند ($p<۰٫۰۰۱$). شدت بی خوابی در گروه مورد نشان دهنده شدت بی خوابی بالا در بیماران مبتلا به استئوآرتریت زانو بود ($p<۰٫۰۰۱$).

نتیجه گیری: رابطه معناداری بین ابتلا به استئوآرتریت زانو و کیفیت خواب بر اساس پرسشنامه PSQI وجود دارد و از طرفی این بیماری می‌تواند با اختلال در معیارهای اضطراب و افسردگی باعث کاهش کیفیت زندگی بیماران بر اساس پرسشنامه SF36 گردد. از طرفی با توجه به نتایج حاصل از پرسشنامه بی خوابی ISI این بیماری رابطه معناداری با بی خوابی و اختلالات خواب دارد. بدین صورت که هرچه میزان درد و خشکی و عملکرد فیزیکی افراد بر اساس پرسشنامه WOMAC بدتر باشد کیفیت زندگی و کیفیت خواب نیز کاهش می‌یابد.

کلیدواژه: Sleep Hygiene، Quality of Life، Osteoarthritis، Knee